

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа имени Героя Советского Союза В.А. Маркелова с. Старая Сахча муниципального образования
«Мелекесский район» Ульяновской области»**

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2021 г.

Утверждена
директором школы
_____ А.Ш. Шагвалиевой
Приказ №93 от 30.08.2021 г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс: 2

Уровень образования: начального общего образования

Учитель: Назырова Мария Ильясовна

Срок реализации программы, учебный год: 2021-2022 учебный год

Количество часов по учебному плану:

Всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты:

Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.

Формирование уважительного отношения к культуре других народов.

Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Формирование этических потребностей, ценностей и чувств.

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

Овладение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.

Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и

здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).

Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

2. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физической культуры

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок.

Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем

«лесенкой».

Торможение

«плугом».

Подвижные

игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3. Тематическое планирование.

№ урока п/п	Тема	Количество часов
1.	Знания о физической культуре. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Спортивная одежда и обувь.	1
2.	Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках.	1
3.	Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки. Эстафета.	1
4	Способы физкультурной деятельности. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением.	1
5.	Челночный бег. Эстафеты.	1
6.	Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий.	1
7.	Физическое совершенствование. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед. Прыжки на скакалке.	1

8.	Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом.	1
9.	Прыжок с высоты, прыжки через скакалку.	1
10.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток.	1
11.	Метание малого мяча в цель с расстояния 3-4 м. Эстафеты.	1
12.	Метание малого мяча на дальность. Прыжки на скакалке.	1
13.	Метание мяча на дальность. Эстафеты.	1
14.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	1
15.	Понятие «Бег на выносливость». <i>Подвижная игра «Пятнашки».</i>	1
16.	Равномерный бег (3 мин). Преодоление малых препятствий.	1
17.	Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1
18.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1
19.	Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением. Игра «Салки с выручкой».	1
20.	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1
21.	Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены».	1
22.	Кросс по слабопересеченной местности.	1
23.	Равномерный бег до 4 минут. Эстафеты.	1
24.	Бег с ускорением от 10 до 20 м.	1
25.	<i>ТБ на занятиях с подвижными играми. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.</i>	1
26.	Игры «Через кочки и пенечки», «Перемена мест».	1
27.	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	1
28.	Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1
29.	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	1
30.	Игры «Встреча», «Прыгающие воробышки».	1
31.	ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	1
32.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка».	1
33.	Основная стойка. Построение в круг.	1
34.	Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости.	1
35.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед.	1

36.	Мост из положения лежа. Кувырок вперед.	1
37.	Упражнения в висе стоя и лежа, в упоре лежа и стоя на коленях.	1
38.	Вис спиной к гимнастической стенке, поднятие согнутых и прямых ног.	1
39.	Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лёжа.	1
40.	Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины.	1
41.	Стойка на носках, на одной. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
42.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.	1
43.	Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Перешагивание через мячи.	1
44.	Освоение строевых упражнений. Повороты на 90°.	1
45.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1
46.	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1
47.	Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднимание туловища.	1
48.	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1
49.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1
50.	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1
51.	Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов.	1
52.	ОРУ на месте. Эстафеты.	1
53.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и прыжков.	1
54.	Современные Олимпийские игры.	1
55.	Правила поведения и подбора одежды для занятий на лыжах. Переноска и одевание лыж.	1
56.	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Скользящий шаг.	1
57.	Ступающий шаг.	1
58.	Скользящий шаг с палками.	1
59.	Техника передвижения и скольжения.	1
60.	Прохождение дистанций разученными способами передвижения.	1
61.	Техника поворотов, разворотов на лыжах.	1
62.	Техника выполнения поворотов, спусков и подъемов.	1
63.	Подъемы и спуски под уклон.	1
64.	Подъем ёлочкой, лесенкой. Спуски со склонов.	1
65.	Учет по технике подъемов и спусков.	1

66.	Техника торможения «плугом».	1
67.	Закрепление техники передвижения на лыжах.	1
68.	Отработка техники передвижения на лыжах.	1
69.	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 1 км.	1
70.	Передвижение на лыжах на дальние расстояния (1000 м, 1,5 км).	1
71.	Разнообразные формы занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья.	1
72.	Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу.	1
73.	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».	1
74.	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Часы».	1
75.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом.	1
76.	Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит).	1
77.	Броски мяча в цель (щит). Подвижная игра «Передал - садись».	1
78.	Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Попади в обруч».	1
79.	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом.	1
80.	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом.	1
81.	Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
82.	Инструктаж по ТБ на уроках обучения волейболу. Стойки и передвижения.	1
83.	Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху.	1
84.	Перемещение с направлением движения. Подвижная игра «Пионербол».	1
85.	Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе».	1
86.	Техника приема мяча двумя руками снизу. Эстафета с волейбольным мячом.	1
87.	Отработка приема мяча снизу, Подвижная игра «Мяч в воздухе».	1
88.	Стойки и передвижения. Подвижная игра «Пионербол».	1
89.	Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным мячом.	1
90.	Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1
91.	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол.	1
92.	Инструктаж по ТБ на уроках обучения футболу. Ведение мяча.	1
93.	Профилактика утомления (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз).	1
94.	Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы.	1
95.	Остановка мяча внутренней частью стопы.	1

96.	Ведение мяча по прямой, с остановками по сигналу.	1
97.	Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу.	1
98.	Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу,	1
99.	Ведение мяча между стойками, с обводкой стоек.	1
100.	Остановка катящегося мяча. Подвижные игры: «Гонка мячей».	1
101.	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель».	1
102.	Подвижные игры: «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд».	1